

Kochen
Sven Bach

Montag, den 31.08.2020

Estragon-Zitronen-Pasta mit Geflügelfilet

für 6 Portionen

Zutaten:

500 g Pasta nach Wahl
Salz
200 g braune Champignons
2 kleine Karotten
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 Stiele Estragon
500 g Geflügelfilet
3 EL Rapsöl
Pfeffer
200 ml Sahne
200 ml Milch (3,8 % Fett)
1 TL Bio-Zitronenschale
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und dabei 300 ml Nudelwasser auffangen.
2. Champignons und Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in dünne Ringe schneiden. Estragonblättchen von den Stielen zupfen, einige für die Dekoration aufbewahren, den Rest fein schneiden. Geflügelfilet waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
3. 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten. Fleisch auf einen Teller geben, Schalotten, Knoblauch, Pilze und Karotten im Bratsatz mit 2 Esslöffel Öl anbraten. Sahne, Milch und Nudelwasser zugießen und cremig einkochen.
4. Fleisch zugeben und mit dem Estragon 2 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Nudeln untermischen. Mit dem restlichem Estragon bestreut servieren.